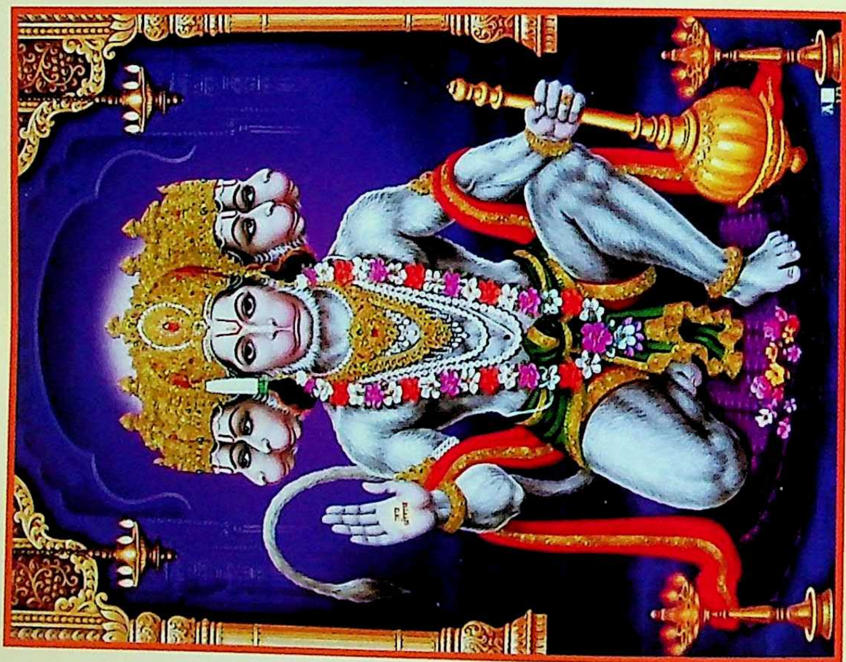
ॐ

# नित्यसन्ध्या और प्रार्थना





ॐ

# नित्यसन्ध्या

और

# प्रार्थना

ग्रन्थनाम:- **नित्यपूजा और प्रार्थना**

प्रकाशक :- **सूर्योपस्थान केन्द्र**, मसूरी डाईवर्जन रोड़, ग्राम: बगराल, निकट मालसी डीर पार्क, देहरादून.



प्रथम संस्करण : प्रतियां 500 (पांचसौ)

संकलन व अक्षर संयोजन: स्वामी शान्तिधर्मानन्द सरस्वती

पुस्तक प्राप्ति स्थान-

1. **सूर्योपस्थान केन्द्र,**

मसूरी डाईवर्जन रोड़, ग्राम: बगराल, निकट मालसी डीर पार्क, देहरादून.

दूरभाष संख्या:- 91-9927863333, ईपत्र: suryopasthankendra@gmail.com

2. **श्री सत्यं साधना कुटीर,**

वार्ड नं 3, कैलास गेट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, तहसील: नरेन्द्रनगर, जिला: टिहरी गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

दूरभाष संख्या:- 91-9557130251, ईपत्र: swsdsr@gmail.com Web: www.satyamsadhana.org

मूल्य : नित्य प्रयोग.

मुद्रक : सेन्चुरी ऑफसेट प्रिन्टर्स, ऋषिकेश.

## अथ संक्षिप्त-नित्यसन्ध्योपासनविधिः

स्नान आदि से निवृत्त होकर शिखाबन्धन, स्वकुलपरम्परा के अनुसार तिलक धारण करके सन्ध्यावन्दन करने केलिये अपने आसन, पंचपात्र, अर्घ्यपात्र आदि सामग्री तैयार करके बैठकर आचमन करें -

**ॐ केशवाय स्वाहा, ॐ नारायणाय स्वाहा, ॐ माधवाय स्वाहा।** हाथ धोवें - **हृषीकेशाय नमः।**

शरीरशुद्धिकरणमन्त्र का विनियोग पढें -

**ॐ अपवित्रः पवित्रो वेति मन्त्रस्य वामदेव ऋषिः, गायत्री छन्दः, विष्णुर्देवता, शरीर/हृदि पवित्रकरणे विनियोगः।**

अपने शरीर पर जल छिड़कें -

**ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा। यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः।।**

**पुण्डरीकाक्षः पुनातु, पुण्डरीकाक्षः पुनातु, पुण्डरीकाक्षः पुनातु।।**

आसनशुद्धिमन्त्र का विनियोग पढ़ें -

**ॐ पृथ्वीति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः, सुतलं छन्दः, कूर्मो देवता, आसनपवित्रकरणे विनियोगः।**

अपने आसन के नीचे थोडे जल डालकर गन्धाक्षतपुष्पादि से पूजन करे -

**ॐ पृथ्वि! त्वया धृता लोका देवि! त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि! पवित्रं कुरु चासनम्।।**

सन्ध्या का संकल्प -

**ॐ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुर्नमः परमात्मने तत्सत्श्रीब्रह्मणोऽह्नि द्वितीयपरार्द्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरेऽ अष्टाविंशतितमे कलियुगे कलिप्रथमचरणे भूर्लोके जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तैकदेशे --- क्षेत्रे ---ग्रामे बौद्धावतारे विक्रमशके षष्ठिसंवत्सराणां मध्ये --- संवत्सरे --- उत्तरायने/दक्षिणायने --- ऋतौ --- मासे --- पक्षे --- तिथौ --- वासरे प्रातः/मध्याह्न/सायं काले --- गोत्रोत्पन्नो --- शर्मा/वर्मा/गुप्तोऽअहं ममोपात्तदुरित क्षयपूर्वकश्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं सन्ध्योपासनं करिष्ये।**

निम्न मन्त्र से पवित्री को धारण करें (कुशा की पवित्री अथवा सोने की अंगूठी हो) -

**ॐ भूर्भुवःस्वः।**

जलोपस्पर्शन मन्त्र का विनियोग पढें -

**ॐ ऋतं चेति मन्त्रस्य मधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्छन्दो भावृत्तं दैवतमपामुपस्पर्शने विनियोगः।**

आचमनीय पात्र के जल को स्पर्श कर इस मन्त्र को पढ़ें -

**ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवादधि**
**संवत्सरोऽअजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिशतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।**
**दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः।**

प्राणायाम के इन चार विनियोगों को पढ़ें –

ॐ इति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवीगायत्री छन्दः अग्निः परमात्मा देवता शुक्लो वर्णः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः।

ॐ भूरित्यादिसप्तव्याहृतीनां विश्वामित्रजमदग्निभरद्वाजगौतमात्रिवसिष्ठकश्यपा ऋषयो गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपंक्तित्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांस्यग्निवाय्वादित्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविष्णवो देवता अनादिष्टप्रायश्चित्ते प्राणायामे विनियोगः।

ॐ तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता प्राणायामे विनियोगः।

ॐ आपो ज्योतिरिति मन्त्रस्य प्रजापति ऋषिर्यजुश्छन्दो ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवताः प्राणायामे विनियोगः।

प्रणायाम के मन्त्र –

ॐ ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ आपो जयोती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम्।।

प्राणायाम के अनन्तर किये जानेवाले आचमन का विनियोग –

1. प्रातः कालीन सन्ध्या में आचमन का विनियोग–

ॐ सूर्यश्च मेति मन्त्रस्य नारायण ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता आचमने/अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

प्रातः आचमन मन्त्र –

**ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु। यत्किंच दुरितं मयि इदमहमापोऽमृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।**

2. मध्याह्नकालीन सन्ध्या में आचमन का विनियोग -

**ॐ आपः पुनन्त्विति ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।**

मध्याह्नकालीन आचमन मन्त्र -

**ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनन्तु माम्। पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम्। यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम। सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहꣳस्वाहा।।**

3. सायंकालीन सन्ध्या में आचमन का विनियोग -

**ॐ अग्निश्च मेति मन्त्रस्य रुद्र ऋषिः प्रकृतिश्छन्दोऽग्निर्देवता आचमने/अपामुपस्पर्शने विनियोगः।**

सायंकालीन आचमन मन्त्र -

**ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु। यत्किंच दुरितं मयि इदमहमापोऽमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।**

मार्जन का विनियोग पढ़ें -

**ॐ आपो हि ष्ठेत्यादि त्र्यृचस्य/मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्री छन्दः आपो देवता मार्जने विनियोगः।**

अब मार्जन करें – (बायें हाथ में जल लेकर कुशाओं से अथवा दाहिने हाथ की अंगुलियों से 1 से 7 तक मन्त्रों को बोलते हुये सिर पर जल छिड़कें। 8 वें मन्त्र से पृथिवी पर छोड़ें और 9 वें मन्त्र से पुनः सिर पर जल छिड़कें।)

| | | |
|---|---|---|
| **1. ॐ आपो हि ष्ठा मयोभुवः।** | **2. ॐ ता न ऊर्जे दधातन।** | **3. ॐ महे रणाय चक्षसे।** |
| **4. ॐ यो वः शिवतमो रसः।** | **5. ॐ तस्य भ्राजयते ह नः।** | **6. ॐ उशतीरिव मातरः।** |
| **7. ॐ तस्मा अरं गमाम वः।** | **8. ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ।** | **9. ॐ आपो जनयथा च नः।** |

शिरस्सेक मन्त्र का विनियोग पढ़ें –

**ॐ द्रुपदादिवेति मन्त्रस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिरनुष्टुप्छन्दः आपो देवता शिरस्सेके विनियोगः।**

शिरस्सेक मन्त्र पढ़ते हुये सिर पर जल छिड़कें –

**ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव। पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः।।**

अघमर्षण मन्त्र का विनियोग पढ़ें –

**ॐ अघमर्षणसूक्तस्याघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्छन्दो भाववृत्तो देवता अघमर्षणे विनियोगः।**

अघमर्षण करें यानि दाहिने हाथ में जल लेकर उसे नाक से लगाकर निम्न मन्त्र पढ़ें और ध्यान करें की समस्त पाप दाहिने नाक से निकलकर हाथ के जल में आ गये हैं। फिर उस जल को विना देखें बायीं ओर फेंकें –

**ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्र्यजायत । ततः समुद्रो अर्णवः । समुद्रादर्णवादधि**

**संवत्सरोऽअजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।**
**दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः।**

पुनराचमन मन्त्र का विनियोग पढ़ें –

**ॐ अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।**

अब इस मन्त्र से आचमन करें –

**ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः। त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम्।।**

सूर्य को अर्घ्य देने से पहले सूर्यार्घ्य का इन तीन विनियोगों को पढ़ें –

1. **ॐ इति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता अर्घ्यदाने विनियोगः।**
2. **ॐ भूर्भुवःस्वरितिव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभस्छन्दांस्यग्निवायुसूर्या देवता अर्घ्यदाने विनियोगः।**
3. **ॐ तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता अर्घ्यदाने विनियोगः।**

(यदि सूर्योदय तथा सूर्यास्त से तीन घड़ी बीतने के बाद अर्घ्य दे रहे हैं तो पहले प्रायश्चित्तरूप अर्घ्य निम्न मन्त्र से दें
'**ॐ भूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। स्वर्भुवर्भूरोम्**' तत्पश्चात् नित्य अर्घ्य दें।)

अब गायत्री मन्त्र से अर्घ्य दें –

**ॐ भूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।**

1. प्रातःकाल में – '**ॐ ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः**' कहकर अर्घ्य दें।

2. मध्याह्नकाल में – '**ॐ विष्णुस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः**' कहकर अर्घ्य दें।

3. सायंकाल में – '**ॐ रुद्रस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः**' कहकर अर्घ्य दें।

सूर्योपस्थानविधिः –

सर्वप्रथम इन चार विनियोगों को पढ़ें –

1. **ॐ उद्वयमित्यस्य मन्त्रस्य प्रस्कण्व ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।**
2. **ॐ उदु त्यमित्यस्य मन्त्रस्य प्रस्कण्व ऋषिर्निचृद्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।**
3. **ॐ चित्रमिति मन्त्रस्य कौत्स ऋषिस्त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।**
4. **ॐ तच्चक्षुरित्यस्य मन्त्रस्य दध्यङ्ङथर्वण ऋषिरक्षरातीतपुरउष्णिक्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।**

**प्रातःकालीन** सन्ध्या में पूर्वाभिमुख खड़े होकर हथेलियों को स्वस्तिक मुद्रा में पेट के सामने धारण कर, **मध्याह्नकालीन** सन्ध्या में उत्तराभिमुख खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर उठाकर और **सायंकालीन** सन्ध्या में बैठे हुये हृदय के सामने हाथ जोड़कर निम्न मन्त्रों से सूर्योपस्थान करें –

1. **ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्। देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्।।**

**2. ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्।।**

**3. ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।**
**आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षꣳसूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।।**

**4. ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतꣳश्रृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्।**

गायत्री मन्त्र जपने का संक्षिप्त विधिः -

गायत्री मन्त्र का जप करने से पूर्व षड़ंगन्यास, ध्यान, आवाहन, उपस्थान और विनियोग करना आवश्यक है। अतः उन्हें क्रम से बताया जा रहा हैं -

षड़ंगन्यासः -

**ॐ ॐ हृदयाय नमः** - हृदये, **ॐ भूः शिरसे स्वाहा** - शिरसि, **ॐ भुवः शिखायै वषट्** -शिखायाम्,
**ॐ स्वः कवचाय हुम्** -बाह्वोः, **ॐ भूर्भुवःस्वः नेत्रत्रयाय वौषट्** -नेत्रत्रये, **ॐ भूर्भुवःस्वः अस्त्राय फट्**-सर्वाङ्गे।

प्रातःकालीन सन्ध्या में ब्रह्मरूपा गायत्री का ध्यान

**ॐ बालां विद्यान्तु गायत्रीं लोहितां चतुराननाम्। रक्ताम्बरद्वयोपेतामक्षसूत्रधरां तथा।।**
**कमण्डलुधरां देवीं हंसवाहनसंस्थिताम्। ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम्।।**

मध्याह्नकालीन सन्ध्या में विष्णुरूपा गायत्री का ध्यान

**ॐ मध्याह्ने विष्णुरूपां च तार्क्ष्यस्थां पीतवाससाम्। युवतीं च यजुर्वेदां सूर्यमण्डलसंस्थिताम्।।**

सायंकालीन सन्ध्या में रुद्र(शिव)रूपा गायत्री का ध्यान

**ॐ सायाह्ने शिवरूपां च वृद्धां वृषभवाहिनीम्। सूर्यमण्डलमध्यस्थां सामवेदसमायुताम्।।**

गायत्री का आवाहन करने विनियोग पढ़ें –

**ॐ तेजोऽसीति धामनामासीति च मन्त्रयोः परमेष्ठी प्रजापति ऋषिस्त्रिष्टुबुष्णिहौ छन्दसी,**
**आज्यं देवता गायत्र्यावाहने विनियोगः।**

गायत्री का आवाहन करें (भावना करें कि सूर्यमण्डल से मां भगवती गायत्री आ रही है) –

**ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि।1। धामनामासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि।2।**

गायत्री के उपस्थान (प्रणाम) का विनियोग पढ़ें –

**ॐ गायत्र्यसीति मन्त्रस्य विवस्वानृषिः स्वराणमहापंक्तिश्छन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः।**

गायत्री का उपस्थान करें (यानि प्रणाम करें) –

**ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि। न हि पद्यसे नमस्ते तुरियाय दर्शताय पदाय**
**परोरजसेऽसावदो मा प्रापत्।।**

गायत्री मन्त्र का इन तीन विनियोगों को पढ़ें –

1. **ॐ इति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता जपे विनियोगः।**

2. **ॐ भूर्भुवःस्वरितिव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभस्छन्दास्यग्निवायुसूर्या देवता जपे विनियोगः।**

3. **ॐ तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः।**

अब गायत्री मन्त्र का कम से कम 1 माला जप करें –

**ॐ भूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।।**

सूर्य को प्रदक्षिणा करते हुये प्रणाम करें –

**यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च। तानि सर्वाणि नश्यन्तु प्रदक्षिणा पदे पदे।।**

जप को भगवान् के चरणों में अर्पण करें –

**अनेन गायत्रीजपकर्मणा सर्वान्तर्यामि भगवान्नारायणः प्रीयताम्, न मम।**

गायत्री का विसर्जन करने केलिये विनियोग पढ़ें –

**ॐ उत्तमे शिखर इति मन्त्रस्य वामदेव ऋषिरनुष्टुप्छन्दो गायत्री देवता गायत्रीविसर्जने विनियोगः।**

गायत्री विसर्जन मन्त्र (भावना करें कि गायत्री वापस सूर्यमण्डल में विलीन हो रही है) –

**ॐ उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि। ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम्।।**

सन्ध्योपासनकर्म को परमेश्वर के चरणों में अर्पण करें -

**अनेन सन्ध्योपासनाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयताम्, न मम।**

भगवान् का स्मरण कर सन्ध्योपासना को पूरा करें -

**यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिषु। न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्।।**

**ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः। श्रीविष्णुस्मरणात्परिपूर्णताऽस्तु।।**

*विशेषसूचना :-*

*1. गायत्री का उपस्थान करने के बाद ब्रह्मशाप, वसिष्ठशाप, विश्वामित्रशाप और शुक्रशाप को तत्तत् विनियोग व मन्त्र पाठ पूर्वक विमोचन कर मन्त्र जप करना श्रेष्ठ है।*

*2. जप के पूर्व 24 मुद्रायें और जप के बाद 8 मुद्राओं को दर्शानि का विधान है।*

*इन दोनों को करने के इच्छुक गीता प्रेस, गोरखपुर द्वारा मुद्रित '**नित्यकर्म-पूजाप्रकाश**' का अवलोकन करें।*

## सर्वदेवस्मरणम्

श्रीहरिं परमानन्दमुपदेष्टारमीश्वरम्। व्यापकं सर्वलोकानां कारणं त्वं नमाम्यहम्।।1।।

गणाधिपं नमस्कृत्य नमस्कृत्य पितामहम्। स्थानाधिपं नमस्कृत्य नमस्कृत्य ग्रहाधिपं।।

वन्दे च विष्णुरुद्रञ्च भगवतीं सरस्वतीं। पूजारम्भे विशेषेण नमामि सर्वदैवतम्।।2।।

ब्रह्मा मुरारिस्त्रिपुरान्तकारिर्भानुः शशिर्भूमिसुतो बुधश्च।

गुरुश्च शुक्रः शनिराहुकेतवः सर्वे ग्रहाः शान्तिकरा भवन्तु।।3।।

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर, दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोस्तु ते।

तं सूर्यं जगतां नाथं ज्ञानविज्ञानमोक्षदं, महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।।4।।

गजाननं भूतगणाधिसेवितं कपित्थजम्बूफलचारुभक्षणम्।

उमासुतं शोकविनाशकारकं नमामि विघ्नेश्वरपादपंकजम्।।5।।

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता, या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।

या ब्रह्माविष्णुशंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता, सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा।।6।।

विष्णुपत्नीं क्षमां देवीं माधवीं माधवप्रियां। लक्ष्मीं प्रियसखीं भूमिं नमाम्यच्युतवल्लभाम्।।7।।

काली कराली महाकाली कालिके परमेश्वरी। वन्दे देवीं भगवतीं सर्वकार्यविधायिनीम्।।8।।

सर्वमंगलमांगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके। शरण्ये त्र्यम्बके गौरी नारायणी नमोस्तु ते।।9।।

आवाहयामि देवेशं ब्रह्ममूर्तिं पितामहम्। पुस्तकं चाक्षसूत्रं च शूलहस्तं कमण्डलुम्।।10।।

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं, विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभांगम्।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यं, वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्।11।।

वन्दे देवमुमापतिं सुरगुरुं वन्दे जगत्कारणं, वन्दे पन्नगभूषणं मृगधरं वन्दे पशूनां पतिम्।
वन्दे सूर्यशशांकवह्निनयनं वन्दे मुकुन्दप्रियं, वन्दे भक्तजनाश्रयं च वरदं वन्दे शिवं शंकरम्।।12।।

नीलाम्बुजश्यामलकोमलांगं सीतासमारोपितवामभागम्।
पाणौ महासायकचारुचापं नमामि रामं रघुवंशनाथम्।।13।।

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनं। देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्।।14।।

मनोजवं मारुततुल्यवेगं जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम्।
वातात्मजं वानरयूथमुख्यं श्रीरामदूतं शरणं प्रपद्ये।।15।।

आवाहयामि देवेशं पातालतलवासिनम्। सहस्रशिरसं देवं फणामणिविभूषितम्।।16।।

ओंकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः। कामदं मोक्षदं चैव ओंकाराय नमो नमः।।17।।

सानन्दमानन्दवने वसन्तमानन्दकन्दं हतपापवृन्दं। वाराणसीनाथमनाथनाथं श्रीविश्वनाथं शरणं प्रपद्ये।।18।।

## आदित्य हृदय स्तोत्र का पाठ करने का क्रम-श्री सूर्य स्तुति

नमः सवित्रे जगदेक चक्षुषे जगत्प्रसूति स्थितिनाश हेतवे। त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरिंचिनारायणशंकरात्मने।।

सूर्य पूजनम्-

आवाहनम्-

ॐ आ कृष्णेन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यं च। हिरण्ययेन सविता रथेनादेवो याति भुवनानि पश्यन्।।

ॐ जपाकुसुमसंकाशं काश्यपेयं महाद्युतिम्। तमोऽरिं सर्वपापघ्नं सूर्यमावाहयाम्यहम्।।

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव यद्भद्रं तन्न आसुव।।

स्थापना-

ॐ भूर्भुवः स्व कलिङ्गदेशोद्भव काश्यपगोत्र रक्तवर्ण भो सूर्य! इहागच्छ इह तिष्ठ सूर्याय नमः श्री सूर्यमावाह्यामि स्थापयामि।

ध्यानम्-

पद्मासनः पद्माकरो द्विबाहुः पद्मद्युतिः सप्ततुरङ्गवाहनः। दिवाकरो लोकगुरुः सविता किरीटी हिरण्मयि प्रसादं देवाः।।

ॐ ग्रहाणामादिरादित्यो लोकरक्षण कारकः। विषमस्थानसम्भूतां पीड़ां हरतु ते रविः।।

सूर्यगायत्री-

आदित्याय विद्महे प्रभाकराय धीमहि । तन्नो सूर्यः प्रचोदयात्।

## सूर्य द्वादशनाम स्तोत्रम्

आदित्यः प्रथमं नाम द्वितीयं तु दिवाकरः। तृतीयं भास्करः प्रोक्तं चतुर्थं तु प्रभाकरः।।

पञ्चमं तु सहस्रांशु षष्ठं त्रैलोक्यलोचनः। सप्तमं हरिदश्वश्च अष्टमं च विभावसुः।।

नवमं दिनकरः प्रोक्तो दशमं द्वादशात्मकः। एकादशं त्रयोमूर्तिः द्वादशं सूर्य एव च।।

## श्री आदत्यहृदय स्तोत्रम्

विनायोगः-

ॐ अस्य आदित्यहृदयस्तोत्रस्यागस्त्यऋषिरनुष्टुप्छन्दः, आदित्यहृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता निरस्ताशेषविघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोगः।

ऋष्यादिन्यासः-

ॐ अगस्त्यऋषये नमः, शिरसि। ॐ अनुष्टुप्छन्दसे नमः, मुखे। ॐ आदित्यहृदयभूतब्रह्मदेवतायै नमः, हृदि।
ॐ बीजाय नमः, गुह्ये। ॐ रश्मिमते शक्तये नमः, पादयोः। ॐ तत्सवितर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः
प्रचोदयात्, नाभौ। ॐ निरस्ताशेषविघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोगाय नमः, सर्वाङ्गे ।

**करन्यासः-**

ॐ रश्मिमते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः। ॐ समुद्यते तर्जनीभ्यां नमः। ॐ देवासुरनमस्कृताय मध्यमाभ्यां नमः।

ॐ विवस्वते अनामिकाभ्यां नमः। ॐ भास्कराय कनिष्ठिकाभ्यां नमः।

ॐ भुवनेश्वराय करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।

**हृदयादि अङ्गन्यासः-**

ॐ रशिममते हृदयाय नमः। ॐ समुद्यते शिरसे स्वाहा। ॐ देवासुरनमस्कृताय शिखायै वष्ट्।

ॐ विवस्वते कवचाय हुम्। ॐ भास्कराय नेत्रत्राय वौषट्। ॐ भुवनेश्वराय अस्त्राय फट्।

**अथ ध्यानम्:-**

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती, नारायण सरसिजासनसन्निबिष्टः।

केयूरवान्मकरकुण्डलवान् किरीटी, हारी हिरण्मयवपुर्धृतशंखचक्रः।।

# आदित्य हृदय स्तोतत्रम्

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम्।
रावण चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥1।।
दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम्।
उपगम्याब्रवीद् राममगस्त्यो भगवांस्तदा॥2।।
राम राम महाबाहो श्रृणु गुह्यं सनातनम्।
येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे॥3।।
आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम्।
जयावहं जपं नित्यमक्षयं परमं शिवम्॥4।।
सर्वमङ्गलमाङ्गल्यं सर्वपापप्रणाशनम्।
चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम् ॥5।।
रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम्।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम्॥6।।
सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः।
एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः।।7।।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपां पतिः।
पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः।।8।।
वायुर्वह्निः प्रजा प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः।
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिभिः॥9।।
एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपां पतिः॥10।।
पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः।
वायुर्वह्निः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः॥11।।
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिमान्।
सुवर्णसदृशो भानुर्हिरण्यरेता दिवाकरः॥12।।
हरिदश्वः सहस्रार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान्।
तिमिरोन्मथनः शम्भुस्त्वष्टा मार्तण्डकोंऽशुमान्॥13।।
हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनोऽहस्करो रविः।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शङ्खः शिशिरनाशनः॥14।।
व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुःसामपारगः।
घनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथीप्लवंगमः॥15।।

आतपी मण्डली मृत्युः पिङ्गलः सर्वतापनः।
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः॥16॥
नक्षत्रग्रहताराणमधिपो विश्वभावनः।
तेजसामपि तेजस्वी द्वारदशात्मन् नमोऽस्तु ते॥17॥
नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः।
ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः॥18॥
जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमो नमः।
नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः॥19॥
नमः उग्राय वीराय सारङ्गाय नमो नमः।
नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तु ते॥20॥
ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सूरायादित्यवर्चसे।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः॥21॥
तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने।
कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः॥22॥
तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे।
नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे॥23॥

नाशयत्येष वै भूतं तमेष सृजति प्रभुः।
पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः॥24॥
एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः।
एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम्॥25॥
देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः॥26॥
एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च।
कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव॥27॥
पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्।
एतत्त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यति॥28॥
अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि।
एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम्॥29॥
एतच्छ्रुत्वा महातेजा नष्टशोकोऽभवत् तदा।
धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान्॥30॥
अथ रविरवदन्निरीक्ष्य रामं मुदितमनाः परमं प्रहृष्यमाणः।
निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति।।31॥

# सूर्याष्टकम्

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर। दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तुते।।

सप्ताश्वरथमारुढं प्रचण्डं कश्यपात्मजम्। श्वेतपद्मधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।।

लोहितं रथमारूढ़ं सर्वलोकपितामहम्। महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।।

त्रैगुण्यं च महाशूरं ब्रह्मविष्णुमहेश्वरम्। महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।।

बृंहितं तेजःपुञ्जं च वायुमाकाशमेव च। प्रभुं च सर्वलोकानां तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।।

बन्धूकपुष्पसङ्काशं हारकुण्डलभूषितम्। एकचक्रधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।।

तं सूर्यं जगत्कर्तारं महातेजःप्रदीपनम्। महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।।

तं सूय ँ जगतां नाथं ज्ञानविज्ञानमोक्षदम्। महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।।

सूर्याष्टकं पठेन्नित्यं ग्रहपीडाप्रणाशनम्। अपुत्रो लभते पुत्रं दरिद्रो धनवान् भवेत्।।

सूर्य के अन्य श्लोक :-

ध्यायेत्सूर्यमनन्तकोटिकिरणं, तेजोमयं भास्करं; भक्ताभीष्टवरप्रदं दिनमणिं, मार्ताण्डमाद्यं शुभं।
आदित्यं जगदीशमच्युतमजं, त्रैलोक्यचूडामणिं; भक्तानामभयप्रदं दिनकरं, ज्योतिर्मयं शंकरं।।1।।

रक्ताम्बुजासनमशेषगुणैकसिन्धुम्, भानुं समस्तजगतामधिपं भजामि।
पद्मद्वयाभयवरान् दधतं कराब्जैर्माणिक्यमौलिमरुणांगरुचिं त्रिनेत्रम्।।2।।

प्रातः स्मरामि खलु तत्सवितुर्वरेण्यं, रूपं हि मण्डलमृचोऽथ तनुर्यजूंषि।
सामानि यस्य किरणाः प्रभवादिहेतुं, ब्रह्माहरात्मकमलक्ष्यमचिन्त्यरूपम्।।3।।

## हनुमान चलीसा

दोहा -

श्रीगुरु चरण सरोजरज निज मनु मुकुर सुधारि। बरनऊँ रघुवर विमल जसु जो दायकु फल चारि।।
बुद्धिहीन तनु जानिके सुमिरौं पवनकुमार। बलबुद्धिविद्या देहु मोहिं हरहु कलेस विकार।।

चौपाई -

जय हनुमान ज्ञान गुण सागर। जय कपीस तिहुँ लोक उजागर।।
रामदूत अतुलित बल धामा। अंजनी पुत्र पवन सुत नामा।।

महाबीर बिक्रम बजरंगी। कुमति निवार सुमति के संगी।।
कंचन बरन बिराज सुबेसा। कानन कुंडल कुंचित केसा।।
हाथ वज्र औ ध्वजा विराजै। काँधे मूँज जनेऊ साजै।।
संकर सुवन केसरीनन्दन। तेज प्रताप महा जग बन्दन।।
बिद्यावान गुणी अतिचातुर। राम काज करिबे को आतुर।।
प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया। राम लखन सिता मन बसिया।।
सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा। बिकट रूप धरि लंक जरावा।।
भीम रूप धरि असुर सँहारे। रामचन्द्र के काज सँवारे।।
लाय सजीवन लखन जियाये। श्रीरघुबीर हरषि उर लाये।।
रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई। तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई।।
सहस बदन तुम्हरो जस गावैं। अस कहि श्रीपति कण्ठ लगावै।।
सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा। नारद सारद सहित अहीसा।।
जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते। कबि कोबिद कहि सके कहाँ ते।।
तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा। राम मिलाय राजपद दीन्हा।।
तुम्हरो मन्त्र बिभीषन माना। लंकेश्वर भए सब जग जाना।।

जुग सहस्र जोजन पर भानू। लील्यो ताहि मधुर फल जानू।।
प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं। जलधि लाँघि गये अचरज नाहीं।
दुर्गम काज जगत के जेते। सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते।।
राम दुआरे तुम रखवारे। होत न आज़ा बिनु पैसारे।।
सब सुख लहै तुम्हारी सरना। तुम रच्छक काहू को डरना।।
आपन तेज सम्हारो आपै। तीनों लोक हाँक ते काँपै।।
भूत पिसाच निकट नहिं आवै। महाबीर जब नाम सुनावै।।
नासै रोग हरै सब पीरा। जपत निरन्तर हनुमत बीरा।।
संकट तें हनुमान छुडावै। मन क्रम बचन ध्यान जो लावै।।
सब पर राम तपस्वी राजा। तिन के काज सकल तुम साजा।।
और मनोरथ जो कोई लावै। सोई अमित जीवन फल पावै।।
चारों जुग परताप तुम्हारा। है पर सिद्ध जगत उजियारा।।
साधु सन्त के तुम रखवारे। असुर निकन्दन राम दुलारे।।
अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता। अस बर दीन जानकी माता।।
राम रसायन तुम्हरे पासा। सदा रहो रघुपति के दासा।।

तुम्हरे भजन राम को भावै। जनम जनम के दुख बिसरावै।।
अन्त काल रघुबर पुर जाई। जहाँ जन्म हरि भक्त कहाई।।
और देवता चित्त न धरई। हनुमत सेई सर्व सुख करई।।
संकट कटै मिटै सब पीरा। जो सुमिरै हनुमत बलबीरा।।
जै जै जै हनुमान गोसाई। कृपा करहु गुरु देव की नाई।।
जो सत बार पाठ कर कोई। छूटहि बन्दि महा सुख होई।।
जो यह पढ़ै हनुमान चलीसा। होय सिद्धि साखी गौरीसा।।
तुलसीदाय सदा हरि चेरा। कीजै नाथ हृदय महँ डेरा।।

दोहा –

पवनतनय संकट हरन, मंगल मूरति रूप।
राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुरभूप।।

## संकटमोचन-हनुमानाष्टकम्

बाल समय रबि भक्षि लियो तब, तीनहुँ लोक भयो अँधियारो।
ताहि सों त्रास भयो जग को, यह संकट काहु सों जात न टारो।।
देवन आनि करी विनति तब, छाँड़ि दियो रबि कष्ट निवारो।
को नहीं जानत है जगमें कपि, संकटमोचन नाम तिहारो।।1।।
बालि की त्रास कपीस बसै गिरि, जात महाप्रभु पंथ निहारो।
चौंकि महा मुनि साप दियो तब, चाहिय कौन बिचार बिचारो।।
कै द्विज रूप लिवाय महाप्रभु, सो तुम दास के सोक निवारो। को0।।2।।
अंगद के संग लेन गये सिय, खोज कपीस यह बैन उचारो।
जीवत ना बचिहौ हम सो जु, बिना सुधि लाये इहाँ पगु धारो।।
हेरि थके तट सिंधु सबै तब लाय, सिया सुधि प्रान उबारो। को0।।3।।
रावन त्रास दई सिय को तब, राक्षसि सों कहि सोक निवारो।
ताहि समय हनुमान महाप्रभु, जाय महा रजनीचर मारो।।
चाहत सीय असोक सों आगि सु, दै प्रभु मुद्रिका सोक निवारो। को0।।4।।
बान लग्यो उर लछिमन के तब, प्रान तजे सुत रावन मारो।

लै गृह बैद्य सुषेन समेत, तबै गिरि द्रोन सु बीर उपारो।।
आनि सजीवन हाथ दई तब, लछिमन के तुम प्रान उबारो। को0।।5।।
रावन जुद्ध अजान कियो तब, नाग कि फाँस सबै सिर डारो।
श्रीरघुनाथ समेत सबै दल, मोह भयो यह संकट भारो।।
आनि खगेस तबै हनुमान जु, बंधन काटि सुत्रास निवारो। को0।।6।।
बंधु समेत जबै अहिरावन, लै रघुनाथ पताल सिधारो।
देबिहिं पूजि भली विधि सों बलि, देउ सबै मिलि मंत्र विचारो।।
जाय सहाय भयो तब ही, अहिरावन सैन्य समेत सँहारो। को0।।7।।
काज किये बड़ देवन के तुम, बीर महा प्रभु देखि विचारो।
कौन सो संकट मोर गरीब को, जो तुमसों नहीं जात है टारो।।
बेगि हरो हनुमान महाप्रभु, जो कछु संकट होय हमारो। को0।।8।।

दोहा –

लाल देह लाली लसे, अरु धरि लाल लँगूर।
बज्र देह दानव दलन, जय जय कपि सूर।।

## हनुमान जी की आरती -

आरती कीजै हनमान लला की। दुष्टदलन रघुनाथ कला की।।टेक।।
जाके बल से गिरिवर काँपै। रोग-दोष जाके निकट न झाँपैं।।1।।
अंजनि पुत्र महा बलदाई। संतन के प्रभु सदा सहाई।।2।।
दे बीरा रघुनाथ पठाये। लंका जारि सीय सुधि लाये।।3।।
लंका सो कोट समुद्र सी खाई। जात पवनसुत बार न लाई।।4।।
लंका जारि असुर सँहारे। सियारामजी के काज सँवारे।।5।।
लक्ष्मण मूर्छित पड़े सकारे। आनि सजीवन प्रान उबारे।।6।।
पैठि पताल तोरि जम कारे। अहिरावन की भुजा उखारे।।7।।
बायें भुजा असुर दल मारे। दहिने भुजा संतजन तारे।।8।।
सुर नर मुनि आरती उतारे। जै जै जै हनुमान उचारे।।9।।
कंचन थार कपूर लौ छाई। आरति करत अंजना माई।।10।।
जो हनुमानजी की आरती गावै। बसि बैकुण्ठ परमपद पावै।।11।।

नमस्कार:-

मनोजवं मारुततुल्यवेगं जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठं।

वातात्मजं वानरयूथमुख्यं श्रीरामदूतं शरणं प्रपद्ये।।1।।

अतुलितबलधामं हेमशैलाभदेहं, दनुजनवकृशानुं ज्ञानिनामग्रगण्यम्।

सकलगुणनिधानं वानराणामधीशं, रघुपतिप्रियभक्तं वातजातं नमामि।।4।।

गोष्पदीकृतवारीशं मशकीकृतराक्षसं, रामायणमहामालारत्नं वन्देऽनिलात्मजं।

अंजनानन्दनं वीरं जानकीशोकनाशनं, कपीशमक्षहन्तारं वन्दे लंकाभयंकरम्।।5।।

आपदामपहर्तारं दातारं सर्वसंपदाम्। लोकाभिरामं श्रीरामं भूयो भूयो नमाम्यहम्।।6।।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देवदेव।।1।।

करचरणकृतं वा वाक्कायजं कर्मजं वा, श्रवणनयनजं वा मानसं वाऽपराधम्।

विहितमविहितं वा सर्वमेतत्क्षमस्व जय जय करुणाब्धे श्रीमहादेव शम्भो।।2।।

## कुछ वैदिक गायत्रीमंत्र :-

गणेशगायत्री :- ॐ तत्पुरुषाय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि। तन्नो दन्तिः प्रचोदयात्। अथवा
ॐ एकदन्ताय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि। तन्नो दन्ती प्रचोदयात्।1।

रुद्रगायत्री :- ॐ पुरुषस्य विद्महे सहस्राक्षस्य महादेवस्य धीमहि। तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्। अथवा
ॐ तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय धीमहि। तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्।2।

नन्दिगायत्री :- ॐ तत्पुरुषाय विद्महे चक्रतुण्डाय धीमहि। तन्नो नन्दिः प्रचोदयात्।3।

कार्तिकेयगायत्री :- ॐ तत्पुरुषाय विद्महे महासेनाय धीमहि। तन्नः षण्मुखः प्रचोदयात्।4।

सवित्री गायत्री :- ॐ भूः ॐ भुवः ॐ सुवः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। ओमापो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम्।5।

सूर्यगायत्री :- ॐ आदित्याय विद्महे सहस्रकिरणाय धीमहि। तन्नः सूर्यः प्रचोदयात्। अथवा
ॐ भास्कराय विद्महे महद्द्युतिकराय धीमहि। तन्न आदित्यः प्रचोदयात्।6।

लक्ष्मीगायत्री :- ॐ महालक्ष्मीश्च विद्महे सर्वसिद्धिश्च धीमहि। तन्नो देवी प्रचोदयात्। अथवा
ॐ भूर्लक्ष्मी भुवर्लक्ष्मीः स्वर्लक्ष्मीः कालकर्णी तन्नो महालक्ष्मीः प्रचोदयात्।7।

विष्णुगायत्री :- ॐ नारायणाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि। तन्नो विष्णुः प्रचोदयात्।8।

गरुडगायत्री :- ॐ तत्पुरुषाय विद्महे सुवर्णपक्षाय धीमहि। तन्नो गरुडः प्रचोदयात्।9।

नरसिंहगायत्री :- ॐ वज्रनखाय विद्महे तीक्ष्णदंष्ट्राय धीमहि। तन्नो नरसिंहः प्रचोदयात्। अथवा
ॐ नृसिंहाय विद्महे वज्रनखाय धीमहि। तन्नः सिंहः प्रचोदयात्।10।

ब्रह्मगायत्री :- ॐ वेदात्मनाय विद्महे हिरण्यगर्भाय धीमहि। तन्नो ब्रह्मा प्रचोदयात्।11।

अग्निगायत्री :- ॐ वैश्वानराय विद्महे लालीलाय धीमहि। तन्न अग्निः प्रचोदयात्।12।

दुर्गागायत्री :- ॐ कात्यायनी च विद्महे कन्याकुमारि धीमहि। तन्नो दुर्गिः प्रचोदयात्।13।

## अथ मन्त्रपुष्पांजलिः -

ॐ यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवास्तानि धर्माणि प्रथमान्यासन्। ते ह नाकं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः।।1।। ॐ राजाधिराजाय प्रसह्य साहिने। नमो वयं वैश्रवणाय कुर्महे।। स मे कामान् कामकामाय मह्यम्। कामेश्वरो वैश्रवणो ददातु। कुबेराय वैश्रवणाय महाराजाय ते नमः।।2।। ॐ विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतो मुखो विश्वतो बाहुरुत विश्वतस्पात्। सम्बाहुभ्यां धमति सम्पतत्रैर्द्यावाभूमी जनयन्देव एकः।।5।। सेवन्तिकावकुलचम्पकपाटलाब्जैः पुन्नागजातिकर-वीररसालपुष्पैः। बिल्वप्रवाल तुलसीदलमंजरीभिः त्वां पूजयामि जगदीश्वर मे प्रसीद।।1।। मन्त्रविद्भिर्बुधवरैः श्रद्धापूर्वं समर्पितः। मन्त्रपुष्पांजलिरियं कृपया प्रतिगृह्यताम्।।2।। अथवा नानासुगन्धयुक्तं च यथाकालोद्भवं तथा। मया पुष्पांजलिर्दत्ता गृहाण परमेश्वर।।2।।अथवा नाना सुगन्धपुष्पाणि यथाकालोद्भवानि च। भक्त्या दत्तानि पूजार्थं गृहाण परमेश्वर।।2।।

**क्षमा प्रार्थना** -

यदक्षरं पदं भ्रष्टं मात्राहीनं च यद्भवेत्। तत्सर्वं क्षम्यतां देव प्रसीद परमेश्वर।।

**पूर्णता प्रदान करना** -

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

## शरीरारोग्यप्रदं दिव्यसूर्यकवचम्

श्री याज्ञवलक्य उवाच-

श्रृणुष्व मुनिशार्दूल सूर्यस्य कवचं शुभम्। शरीरारोग्यदं दिव्यं सर्वसौभाग्यदायकम्।।1।।
देदीप्यमानमुकुटं स्फुरन्मकरकुण्डलम्। ध्यात्वा सहस्त्रकिरणं स्तोत्रमेतदुदीर्यते।।2।।
शिरो मे भास्करः पातु ललाटं मेऽमितद्युतिः। नेत्रो दिनमणिः पातु श्रवणे वासरेश्वरः।।3।।
घ्राणं धर्म घृणिः पातु वदनं वेदवाहनः। जिह्वा मे मानदः पातु कण्ठं मे सुरवंदितः।।4।।
स्कन्धौ प्रभाकरः पातु वक्षः पातु जनप्रियः। पातु पादौ द्वादशात्मा सर्वाङ्गं सकलेश्वरः।।5।।
सूर्यरक्षात्मकं स्तोत्रं लिखित्वा भूर्जपत्रके। दधाति यः करे तस्य वश्याः सर्वसिद्धयः।।6।।
सुस्नातो यो जपेत् सम्यग्योऽधीते स्वस्थमानसः। स रोगमुक्तो दीघार्युः सुखं पुष्टिं च विन्दति।।7।।

इति श्रीयाज्ञवल्क्यविरचितं शरीरारोग्यप्रदं दिव्यसूर्चकवचम् सम्पूर्णम्।।

## श्री सूर्यदेवजी की आरती

जय जय जय रविदेव, जय जय रविदेव। टेक।
राजनीति मदहारी, शतदल जीवनदाता।
षष्टपद मन मुदकारी, हे दिनमणि ताता।
जग के हे रविदेव, जय जय जय रविदेव। 1।।
नभमण्डल के वासी, ज्योति प्रकाश देवा।
निज जनहित सुखरासी, तेरी हम सब सेवा।
करते हैं रविदेव, जय जय जय रविदेव। 2।।
कनक बदन मनमोहन, रुचिर प्रभा प्यारी।
निज मंडल से मंडित, अजर अमर छवि धारी।
हे सुरवर रविदेव, जय जय जय रविदेव। 3।।



**सूर्योपस्थान केन्द्र**
मसूरी डाईवर्जन रोड़
ग्रामः बगराल, निकट मालसी डीर पार्क, देहरादून.
दूरभाष संख्याः- 91-9927863333
ईपत्रः suryopasthankendra@gmail.com